

Inhalt

- 9 **Liebe Leserinnen, liebe Leser**
- 11 **Prolog**
- 15 **Bewusst selbst sein**
- 15 Selbstwert – davon könnte ich mehr gebrauchen!
- 18 Was unterscheidet einen selbstbewussten von einem nicht selbstbewussten Menschen?
- 20 **Was bewirkt ein geringes Selbstwertgefühl?**
- 21 Hohe Kränkbarkeit
- 22 Angst, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen
- 24 Perfektionsstreben
- 24 Zweifel an den eigenen Fähigkeiten
- 25 Angst vor Ablehnung
- 26 Harmoniesucht und blockierter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen
- 27 Angriff als Verteidigung – Die Zicken
- 29 Überzeugung, wenig bewirken zu können
- 31 Zweifel an den eigenen Rechten
- 32 Schuld und Scham
- 32 Resignation und mangelnde Lebensfreude
- 33 Ein fremdes Leben leben
- 34 Angst, die Kontrolle zu verlieren
- 35 Selbsthass
- 35 Angst vor Veränderung ...
- 36 ... Lesen Sie trotzdem weiter
- 37 Ich habe kein Selbstwertproblem!
- 39 **Auswirkungen auf das Miteinander**
Oder: Die tatsächlichen Schwächen von selbstunsicheren Menschen
- 40 Opferdenken
- 41 Missgunst und Schadenfreude
- 42 Unaufrichtigkeit

- 45 **Kommunikation und Selbstwert**
- 45 Verheimlichung, Schuldzuweisung und passiver Widerstand
- 50 Vorschnelle Verteidigung
- 51 Setz mich bitte nicht unter Druck!
- 54 Gefahr erkannt ist fast Gefahr gebannt
- 56 **Die Stärken von selbstunsicheren Menschen**

58 **Warum bin ich nur so unsicher?**

- 58 Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl
- 60 Mama ist lieb! Wie Urvertrauen und Bindung entstehen
- 62 Die Rolle des Vaters
- 64 Was Kindern guttut
- 65 Die unsichere Bindung
- 67 Wie ist Mama heute gelaunt? Die anklammernde Bindung
- 68 Mama ist so kühl! Die vermeidende Bindung
- 69 Mama erdrückt mich!
- 69 Mama, du kannst mich mal!
- 70 Mama ist enttäuscht!
- 71 Mama ist so ängstlich!
- 72 Mama findet mich immer toll!
- 72 EXKURS: Ich bin der Größte! Der Narzisst
- 76 Mama und Papa, ich brauche euch so sehr!
- 78 Sind die Kindheitserfahrungen wirklich so prägend?
- 79 Ihre Eltern hatten es selber nicht leicht!
- 79 Biografisches Selbstbewusstsein
- 80 Andere Einflüsse und Ursachen für ein niedriges Selbstwertgefühl
- 82 Das innere Kind

84 **Ich will da raus!**

- 84 So werde ich selbstbewusster
- 88 **Selbstannahme**
- 88 Akzeptieren Sie Ihre Unsicherheit!
- 90 Atmen gegen die Angst
- 92 Schäme dich nicht, lebe!
- 93 Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und sehen Sie Ihre Stärken!
- 96 Ein Hinweis für sehr unsichere Menschen
- 97 Nehmen Sie Ihr inneres Kind an die Hand!
- 101 Schreiben Sie sich einen Brief

- 102 Was tun, wenn ich ein Narzisst bin?
- 106 Das Epizentrum des geringen Selbstwertgefühls:
Ich bin schlecht!
- 108 Ich hasse lieber mich als meine Eltern
- 110 Ja, aber ...
- 111 Der schmale Grat zwischen eigener Verantwortung und
Opfersein
- 114 Ich bin gut!
- 118 Vom Zauber der Selbstregulation
- 120 Finden Sie zu sich selbst!
- 122 Machen Sie eine persönliche Bestandsaufnahme
- 125 Ihr Selbstbild als Mann und als Frau
- 128 Ich bin nicht schön!
- 131 Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?
- 133 Ich will zu hundert Prozent angenommen werden!
- 134 Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft
- 142 Versuchen Sie es mal mit Dankbarkeit!
- 144 Ich darf ein schönes Leben haben!
- 146 Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt!
- 148 **Kommunikation**
- 148 Trauen Sie sich, offen zu sein und in Ihr Leben einzugreifen!
- 148 Reden Sie!
- 152 So sagen Sie es am besten
- 155 Ich-Botschaften
- 156 Erkennen Sie Ihre eigenen Anteile!
- 159 Lassen Sie sich nicht in die Ecke treiben! Es geht um Argumente
- 163 Bin ich nur offen oder schon ein Querulant?
- 164 Wenn Argumente nicht weiterhelfen
- 167 Doch noch ein Wort zur Schlagfertigkeit
- 170 „Nein“ spricht sich ganz einfach aus!
Vom Umgang mit Erwartungen
- 172 Wie gehe ich mit Kritik um?
- 177 Ich bin grundsätzlich schuld!
- 178 Wie äußere ich eine Kritik?
- 181 Loben und gelobt werden
- 181 Körpersprache: Gehen Sie aufrecht!
- 184 Achtung Paparazzi!
- 184 Smalltalk

187	Handeln
187	Übernehmen Sie Verantwortung und handeln Sie!
190	Entscheiden Sie sich!
192	Setzen Sie sich realistische Ziele!
194	Disziplin und Schaffensfreude
197	Übertriebenes Pflichtbewusstsein
201	Treiben Sie Sport! Tipps für Faule
204	Fühlen
205	Angst
211	Aggression
217	Trauer und Depression
222	Scham und Schande
225	Spaß und Freude
229	Stolz
231	Wie Sie Ihr Leben verändern! Übungen
231	Verantwortung und Opferdasein
233	Die Wirklichkeit anerkennen
237	Übung
238	Wenn der Widerstand groß ist
239	Das Schattenkind und das Erwachsenen-Ich
240	Übung
241	Ertappen und Umschalten
242	Wie Sie Ihr Leben verändern! Test und Tipps
242	Intro- und Extraversion
243	Test
244	Extravertiert
246	Extras aus der Balance – ein paar Tipps
247	Introvertiert
248	Intros aus der Balance – ein paar Tipps
250	Epilog
252	Danksagung
253	Literaturhinweise
256	Impressum